

キモかわいい!?天蚕の世界

展示棟で天蚕の幼虫を展示します。本物の幼虫を間近に見るチャンスです。夏休みの自由研究にもご利用ください。

日 7月27日(土)～8月16日(金) 午前9時～午後5時

場 市天蚕センター **費** 無料

●飼育員による説明会

日 ①7月28日(日) ②8月3日(土) 各回午前10時～11時

費 無料 **用** 不要

問 市天蚕センター **電** 83・3835

人権擁護委員の交代(穂高・堀金地域)

人権擁護委員は、法務局と連携して地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。任期満了に伴い次のとおり人権擁護委員が交代となりました。

▷新任の人権擁護委員(敬称略)

【穂高】白井良孔 【堀金】高橋道明

問 人権男女共同参画課 **電** 71・2406 **電** 71・5155

令和元年度 統計功労者長野県知事表彰

安曇野市から長年の統計調査における功績により、統計功労者として1人が表彰されました。

▷県知事表彰(敬称略) 【豊科】松原春子

問 情報統計課統計係 **電** 71・2469 **電** 71・2336

お知らせ

本庁舎延長窓口実施日を変更

園市民課市民担当
(**電** 71・2489 **電** 71・2503)

本庁舎開庁から試行運用していましたが延長窓口について、令和2年1月から実施日を変更します。

内 現状 毎月第1・第3火曜日

午後5時15分～午後8時

▽変更後 毎月第2火曜日

午後5時15分～午後8時

他 毎月第4日曜日・午前8時30分から正午に行っている休日窓口実施日は変更しません。

市役所本庁舎閉庁日のお知らせ

園財産管理課庁舎管理係
(**電** 71・2257 **電** 72・1340)

庁舎内設備の定期点検のため、市役所本庁舎の休日開放スペースは次の期間ご利用できません。

日 7月27日(土) 終日

自転車のまちづくり

自転車での健康づくり実証実験 第2回・第3回の教室を開催しました！

自転車に乗ることで健康増進にどのような効果があるのかを、松本大学と連携し検証する「自転車を活用した健康づくり実証実験」の様子を掲載します。今回は第2回・第3回の教室の様子をお伝えします。

問 政策経営課企画担当 **電** 71・2401 **電** 71・5155

第2回目の教室は松本大学の健康運動指導士から、きれいな姿勢を保つための身体の鍛え方を、また、元MTBオリンピック代表の小林可奈子さんから、自転車に乗るときのポジションや乗り方のコツを学びました。参加者は運動で汗を流したり、実際に自転車で道路を走ったりして、楽しみながら乗り方のコツを学びました。



乗り方のコツを学ぶ参加者

第3回目の教室は松本大学の健康運動指導士から運動前と後のストレッチ方法とマッサージについて学びました。

突然ですが、皆さんは目をつむって片足で何秒立っていられますか？長い時間立っているには、足指を上手に使って、足の裏でしっかり踏ん張ることが大切です。教室では目をつむって片足で立つ実験を行い、足指の運動やストレッチの前後で立ってられる時間を計測しました。個人差はありますが、足指の運動やストレッチの後には全員の記録が伸び、参加者はその効果を体感していました。

また、正しい姿勢を保って歩くことは、太ももの内側の筋肉を使うことになり、身体全体の調子も整えられます。大きく腕を振った正しい姿勢で行う「早歩き鬼ごっこ」をすることで、楽しみながらトレーニングを行いました。

参加者の中には、教室や日頃の自転車利用を通じて、身体の変化を感じ始めている人も出てきています。次回は参加者の声をお伝えします。



楽しみながらトレーニング

凡例 **日**日時 **期**期間 **場**場所 **内**内容 **対**対象 **講**講師 **費**費用 **定**定員 **持**持ち物 **申**申し込み **提**提出先 **他**その他 **問**問い合わせ

※特に記載のない場合、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

名前募集

市区長会キャラクター 名前を募集します！

市の自治会である「区」を身近に感じていただき、区の意義や理解を深め、区への加入促進を図るため市区長会キャラクターが誕生しました。安曇野らしい「北アルプス」と「水鏡」をモチーフにしたキャラクターの名前を募集します。

■応募期間 7月22日(月)～8月23日(金)

■応募資格 市内在住・在勤・在学者
※応募は1人(1団体) 1回まで

■応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、地域づくり課(2階4番窓口)へ直接またはファクスで申し込みください。応募用紙は同課窓口、各支所窓口または市HPから入手できます。

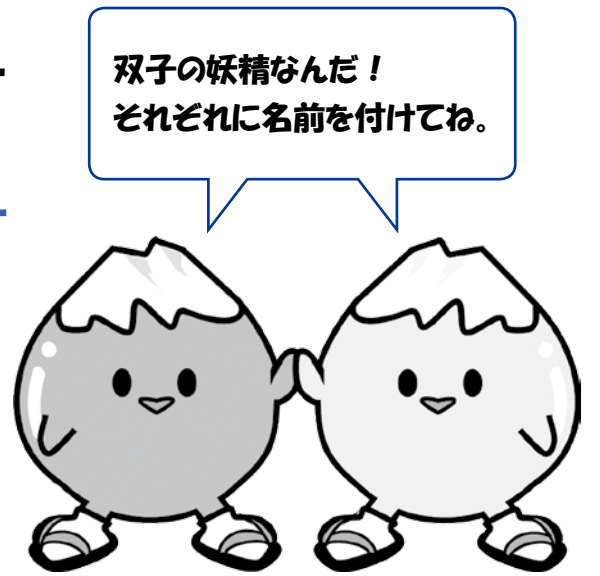
■表彰など 採用された人には記念品を贈呈します(採用した名称に複数の応募があった場合は抽選)

■審査基準 親しみやすく、覚えやすい名称であること

■審査方法 名称選考委員会の審査により決定

■問い合わせ 安曇野市区長会事務局(地域づくり課内)

電 71・2494 **電** 72・3176



双子の妖精なんだ！
それぞれに名前を付けてね。

水田の水鏡にうつった山並みの妖精だよ。しっかりもので、きれい好きだよ。いつもみんなの安全を見守っているよ。愛読書は区長会だよ！

北アルプスの山並みの妖精だよ。社交的でお祭り好きだよ。人が大好きで、「ありがとう」と言われると元気になるよ。愛読書は回覧版だよ！

※左のキャラクターが水色、右のキャラクターが黄緑色です。応募の詳細やカラーは応募用紙をご確認ください。

各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
安曇野吹奏楽団 第8回定期演奏会	「旅」「宇宙」をテーマに吹奏楽オリジナル曲やポップスなど親しみのある曲を演奏します。	日 8月11日(日) 午後2時～ 場 豊科公民館ホール	団 どなたでも 費 無料	問 安曇野吹奏楽団 宮入さん 電 090・4153・7121 ✉ concert-info@az-wind.com
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】 夏のアルプス大冒険	北アルプスの清流を引き込んだ池で水遊び！ニジマスのつかみ取りやウォーターアドベンチャー、じゃぶじゃぶ池を親子でお楽しみください。	日 8月25日(日) まで ※ニジマスのつかみ取りは土日祝日および8月13日(火)～16日(金) 場 田園文化ゾーン池周辺	団 【ニジマスのつかみ取り】 各日先着100人 費 【ニジマスのつかみ取り】1匹700円【ウォーターアドベンチャー】1人500円(未就学児対象親子券700円)【じゃぶじゃぶ池】無料 ※上記ほか別途入園料	問 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター 電 71・5511 電 71・5512
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】 Summer Illumination	北アルプスの水の恵みや流れ星、森に息づく生き物たちを表現した夏にぴったりの涼しげで幻想的なイルミネーションをお楽しみください。	日 8月9日(金)～18日(日) 午後6時～9時 場 あづみの学校周辺散策路、ガイドセンター周り	費 要入園料	
信濃教育会生涯学習講座 「哲学の道」	京都大学名誉教授・藤田正勝さんを講師に、「哲学へのいざない～生と死をめぐって」と題し、「生と死」の意味について考える講座を開催します。	日 8月2日(金) 午前9時10分～正午(受付 午後8時50分～) 場 信濃教育会生涯学習センター(豊科高家796-3)	団 どなたでも 定 100人(先着順) 費 無料	問 前日までに下記へ電話・ファクス・電子メールいずれかの方法で。公益社団法人信濃教育会生涯学習センター 電 72・9991 電 72・9985 ✉ center@shinkyo.or.jp
あづみ野ランド 水中健康教室	水泳が苦手な人にもおすすめの教室です。音楽に合わせて有酸素運動をし、バランスの取れた全身運動を行います。2つのコースがあり、各コース45分、9月から12月まで全15回行います。	日 【アクスピクスコース】 ①毎週火曜日 午後3時～※初回9月18日(水) ②毎週金曜日 午後1時45分～※初回9月13日 【ウォーキングコース】 毎週火曜日 午後1時45分～※初回9月18日(水) 場 あづみ野ランド	団 各コース45人 ※定員に満たない場合は教室開催後も随時募集 費 3,000円(15回分) ※初回に支払い。別途施設使用料として毎回600円(入浴可)	問 8月20日(火)午後1時30分から受付。あづみ野ランド窓口へ直接。 問 あづみ野ランド 電 82・0256